Deutschland / Deutsch

DER RECOVERY KERNEL

Der Begleiter für Barkeeper

25 neurochemisch funktionale Mocktails

Stilisierte Lokalisierungsprobe

Jede Bar bedient Menschen, die keinen Alkohol trinken, keinen trinken sollten oder das gerade nicht erklären möchten. Dieser Leitfaden gibt ihnen echte Getränke, die erwachsen wirken und sich in einen normalen Barbetrieb einfügen.

> Die Akzentfarben bewahren die Wärme der Vorlage und nutzen zugleich eine zurückhaltende redaktionelle Palette für diesen Markt.

Lokale Anpassung	Metrischer Ausschank (ml)
Menüton	Sachlich, erwachsen, zurückhaltend
Palette	#222222 / #C8102E

Warum es diesen Leitfaden gibt

Jede Bar bedient Menschen, die keinen Alkohol trinken, keinen trinken sollten oder das gerade nicht erklären möchten. Dieser Leitfaden gibt ihnen echte Getränke, die erwachsen wirken und sich in einen normalen Barbetrieb einfügen.

Schnellübersicht - Musterauswahl

Drink	Profil	Mechanismus
The Warrior	COMT Val/Val — Warrior	Schneller Dopaminabbau · Niedrige Grundbelohnung · Suche nach Stimulation
The Sparky	COMT Val/Val — Warrior	Dopamin-Tiefstand · Suche nach Neuheit · Stimulationsdefizit
Shock Rock	COMT Val/Val — Warrior	Dopaminrezeptordichte · RDS-Profil · Hoher Stimulationsbedarf
Mission Fuel	COMT Val/Val — Warrior	Dopamin-Vorläufer laden · Anhaltender Fokus · Kein Absturz

Umfang der Probe: Dieser Durchlauf lokalisiert Titelseite, Schnellübersicht und eine vollständige Rezeptkarte und erhält dabei Struktur und Wärme der Vorlage.

01. The Warrior

Hohe Intensität. Verdiente Belohnung. Kein Absturz.

COMT Val/Val - Warrior | Schneller Dopaminabbau - niedrige Grundbelohnung - Suche nach Stimulation

Glas	Highball
Eis	Viel Eis
Zutaten	• 60 ml Sauerkirschsaft • 30 ml Grüntee (kalt aufgebrüht oder abgekühlt) • 22,5 ml frischer Limettensaft • 15 ml Honigsirup • 2 Dashes Angostura Bitters • Mit Sodawasser auffüllen
Zubereitung	Über Eis aufbauen. Kirsche, Tee, Limette, Honig und Bitters zugeben. Mit Sodawasser auffüllen und einmal umrühren.
Garnitur	Limettenscheibe und Cocktailkirsche
Wirkprinzip	Sauerkirsch liefert Melatonin-Vorstufen und Anthocyane, die oxidativen Stress abfedern können. Grüntee liefert L-Theanin für ruhige Wachheit ohne Sedierung. Bitters aktivieren Bitterrezeptoren und können die Verdauung unterstützen.
Servicehinweis	Für deutsche Druckfassungen metrische Angaben beibehalten. Bei Wellness- oder Recovery-Einsatz Medikamentenhinweis bei Grapefruit-Drinks sichtbar platzieren.
Hinweis zu Medikamenten	Grapefruit-Hinweis: Getränke mit Grapefruit können den Abbau von Medikamenten beeinflussen. Sichtbaren Hinweis für Gäste mit Dauermedikation beibehalten.

Erweiterte Schnellübersicht — alle 25 Drinks

Dieser Durchlauf erweitert die Lokalisierungsprobe zu einem umfassenderen Barkeeper-Atlas und bewahrt zugleich Titelgestaltung, Farbwelt und die detaillierte Warrior-Rezeptseite.

Drink	Profil	Mechanismus
The Warrior	COMT Val/Val — Warrior	Schneller Dopaminabbau · Niedrige Grundbelohnung · Suche nach Stimulation
The Sparky	COMT Val/Val — Warrior	Dopamin-Tiefstand · Suche nach Neuheit · Stimulationsdefizit
Shock Rock	COMT Val/Val — Warrior	Dopaminrezeptordichte · RDS-Profil · Hoher Stimulationsbedarf
Mission Fuel	COMT Val/Val — Warrior	Dopamin-Vorläufer laden · Anhaltender Fokus · Kein Absturz
The Architect	COMT Met/Met — Worrier	Langsamer Dopaminabbau · Angstanstauung · Überstimulation
The Sage	COMT Met/Met — Worrier	GABA-Unterstützung · Methylierung · Abbau von Stresschemikalien
The Still	COMT Met/Met — Worrier	Cortisol-Regulation · HPA-Achsen-Unterstützung · Schlafarchitektur
The Folate	MTHFR-Variante — Depleted	Methylierungsengpass · Neurotransmitter-Mangel · Homocystein-Anstieg
The Methyl	MTHFR-Variante	SAMe-Vorläufer · Unterstützung durch B-Vitamine · Neurotransmittersynthese
The B Complex	MTHFR-Variante	B-Vitamin-Kofaktoren · Serotonin- und Dopaminsynthese · Energiestoffwechsel
The Algorithm	Belohnungsmangelsyndrom	D2-Rezeptordichte · Dopamin-Basislinie · Anhedonie
The Dopamine	RDS	Dopamin-Vorläufer laden · Tyrosin-Verfügbarkeit · Unterstützung des Belohnungssystems
Norm	RDS	Tonisches Dopamin · Motivations-Basislinie · Umgang mit Anhedonie
The Serotonin	Serotoninmangel	Tryptophan-Verfügbarkeit · Serotonin-Vorläufer laden · Stimmungssockel
The Ground	Panikzustand	Regulation der HPA-Achse · GABA-Unterstützung · Dämpfung von Cortisol
The Metabolizer	CYP2D6 Poor Metabolizer	Entgiftungsunterstützung ·

		Geringere Leberlast · Umgang mit Empfindlichkeit
The Burner	CYP2D6 Ultra-Rapid Metabolizer	Anhaltendes Signal · Unterstützung gegen Toleranz · Rezeptorempfindlichkeit
The Garden	Darm-Hirn-Achse	Mikrobiom-Unterstützung · Darmbasiertes Serotonin · Weniger Entzündung
The Patch	Darmschäden nach Substanzkonsum	Darmbarriere · Nährstoffaufnahme · Entzündungslast
The Restoration	Gestörte Schlafarchitektur	Melatonin-Vorläufer · GABA-Unterstützung · Abends HPA herunterfahren
The Downshift	Hohes Cortisol	Erholung der Nebennieren · Cortisol-Abbau · Steuerung des Dopamin-Rebounds
The Civilian	Soziale Orientierung	Oxytocin-Unterstützung · Soziale Sicherheit · Phenylethylamin (soziale Bindung)
Alexa	Soziale Angst	Serotonin-Verfügbarkeit · Mehr soziale Leichtigkeit · Geringere Stressreaktivität
Siri	Oxytocin-Unterstützung	Soziale Bindung · Oxytocin-Pfad · Isolation nach dem Entzug
The Protocol	Umfassend	Ganzheitliche Unterstützung · MTHFR + COMT + Darm + Schlaf + Soziales

Die Terminologie der Quellen-Schnellübersicht wurde in diesem erweiterten Atlasdurchlauf aus Genauigkeitsgründen beibehalten.

Tiefes Grün. Tiefe Ruhe. Keine Performance nötig.

COMT Met/Met — Worrier | GABA-Unterstützung · Methylierung · Abbau von Stresschemikalien

Wenn die Angst durch den Boden bricht.

Panikzustand | Regulation der HPA-Achse · GABA-Unterstützung · Dämpfung von Cortisol

Letzte Runde. Beste Runde.

Gestörte Schlafarchitektur | Melatonin-Vorläufer · GABA-Unterstützung · Abends HPA herunterfahren

Hinzugefügte Rezeptseiten

Pass 10

05. The Architect

Calm the Signal. Clear the Queue.

PROFIL COMT Met/Met — Worrier	**ZIELE** Slow dopamine clearance · Anxiety accumulation · Overstimulation
GLAS: Rocks glass	EIS: Large cube

ZUTATEN

- 60 mL strong cold green tea
- 22 mL fresh lemon juice
- 15 mL honey syrup
- 2 dashes Peychaud's bitters
- Top with soda water
- Muddled cucumber slice

METHODE

Muddle cucumber. Add tea, lemon, honey, bitters over ice. Top soda water. Do not shake — stir only.

GARNITUR: Cucumber ribbon + lemon wheel

WIE ES WIRKT

Green tea is the primary L-theanine delivery vehicle at a bar — L-theanine increases alpha brain wave activity, directly counteracting the stress-chemical accumulation of the Worrier profile. Cucumber contributes a cooling, low-stimulation frame, and the deliberate stir-not-shake method keeps the whole build gentle.

HINWEIS FÜR BARTENDER

The deliberate low-stimulation preparation is part of the experience. No shaker, no drama. This drink is built to feel like everything is already fine.

07. The Still

When the World Is Too Loud.

PROFIL COMT Met/Met — Worrier · Anxiety profile	**ZIELE** Cortisol regulation · HPA axis support · Sleep architecture
GLAS: Lowball / rocks	EIS: Single large cube

ZUTATEN

- 60 mL tart cherry juice

METHODE

Stir all over large cube. Add tiny soda splash last.

- 30 mL chamomile tea (cooled, strong)
- 15 mL honey
- 3 dashes Angostura bitters
- Splash soda water

Do not shake.

GARNITUR: Dried rosemary sprig pressed to glass

WIE ES WIRKT

Tart cherry juice provides melatonin precursors, while chamomile brings apigenin, a flavonoid associated with gentle calming support. Angostura bitters add a bitter backbone that keeps the drink from reading as juice and supports the slow, evening feel of the build.

HINWEIS FÜR BARTENDER

This is a slow-sipping drink. Pour it without rush. The rosemary garnish is pressed, not floated — the aromatic is part of the experience, not decoration.

18. The Garden

Heal the Belly. The Mind Will Follow.

PROFIL Gut-brain axis · Post-substance gut damage · Serotonin production site

ZIELE Microbiome support · Gut-derived serotonin · Inflammation reduction

GLAS: Highball

EIS: Full ice

ZUTATEN

- 90 mL ginger beer (high-quality, live culture)
- 30 mL pineapple juice
- 22 mL lime juice
- 15 mL honey
- 4 fresh mint leaves
- Top with soda water

METHODE

Muddle mint lightly. Build pineapple, lime, honey over ice. Top ginger beer, then soda water.

GARNITUR: Mint sprig + crystallized ginger if available

WIE ES WIRKT

Real ginger beer and mint give this page its identity: a bright, digestive profile with cooling lift. Pineapple and honey round the drink and help it feel like a real menu item rather than a wellness shot. It reads social, but the structure is built around gut-first support.

HINWEIS FÜR BARTENDER

Quality ginger beer matters here — look for bottles with real ginger character, not flat ginger flavoring. The drink should taste alive.

Glas	Collins-Glas
Eis	Viel Eis
Zutaten	• 60 ml Apfelsaft, naturtrüb gepresst • 22.5 ml frischer Limettensaft • 4 frische Minzblätter • 15 ml Agavensirup • 2 dashes Sellerie-Bitters • Mit Ginger Ale auffüllen
Zubereitung	Die Minze sanft andrücken. Über Eis mit Apfelsaft, Limette, Agave und Bitters aufbauen. Mit Ginger Ale auffüllen und umrühren.
Garnitur	frischer Minzzweig und Apfelfächer
Wirkprinzip	GABA-Unterstützung · Methylierung · Abbau von Stresschemikalien
Servicehinweis	Für deutsche Druckfassungen metrische Angaben beibehalten. Bei Wellness- oder Recovery-Einsatz Medikamentenhinweis bei Grapefruit-Drinks sichtbar platzieren.
Hinweis zu Medikamenten	Kein spezieller Grapefruit-Medikamentenhinweis für dieses Rezept.
15. The Ground	
Glas	Lowball / Rocks-Glas
Eis	Ein großer Eiswürfel
Zutaten	• 60 ml kalter Kamillentee (stark) • 30 ml Apfelsaft • 22.5 ml Zitronensaft • 15 ml Honig • 3 dashes Peychaud's Bitters • Prise Meersalz
Zubereitung	Alles über einem großen Eiswürfel verrühren. Nicht schütteln. Sofort servieren.

Garnitur	getrockneter Lavendel am Rand (falls vorhanden) oder nur Zitronenzeste
Wirkprinzip	Regulation der HPA-Achse · GABA-Unterstützung · Dämpfung von Cortisol
Servicehinweis	Für deutsche Druckfassungen metrische Angaben beibehalten. Bei Wellness- oder Recovery-Einsatz Medikamentenhinweis bei Grapefruit-Drinks sichtbar platzieren.
Hinweis zu Medikamenten	Kein spezieller Grapefruit-Medikamentenhinweis für dieses Rezept.
20. The Restoration	
Glas	Coupette oder Lowball
Eis	Ein Eiswürfel oder heiß ohne Eis
Zutaten	• 90 ml ungesüßter Sauerkirschsaft • 30 ml starker Kamillentee (abgekühlt) • 15 ml Honig • 2 dashes Angostura Bitters • Warme Variante: als Hot Toddy ohne Kirsche servieren und etwas mehr Honig zugeben.
Zubereitung	Über einem einzelnen Eiswürfel verrühren – oder warm im Becher servieren. Nicht schütteln.
Garnitur	getrocknete Kamillenblüten, falls vorhanden, oder Zitronenscheibe
Wirkprinzip	Melatonin-Vorläufer · GABA-Unterstützung · Abends HPA herunterfahren
Servicehinweis	Für deutsche Druckfassungen metrische Angaben beibehalten. Bei Wellness- oder Recovery-Einsatz Medikamentenhinweis bei Grapefruit-Drinks sichtbar platzieren.
Hinweis zu Medikamenten	Kein spezieller Grapefruit-Medikamentenhinweis für dieses Rezept.

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

Hinzugefügte Rezeptseiten

Pass 11 · DE

Companion booklet for the next three recipe builds.

19. The Patch

The Gut-Brain Patch. Applied Orally.

Post-substance gut damage · MTHFR variant · Malabsorption | Intestinal integrity · Nutrient absorption · Inflammation load

Glas	Rocks
Eis	Full ice
Zutaten	• 60 ml fresh ginger juice or strong ginger syrup • 30 ml lemon juice • 30 ml apple juice • 15 ml honey • 3 dashes Angostura bitters • Top with soda water
Methode	Build over ice. Ginger, lemon, apple, honey, bitters. Top soda. Serve immediately.
Garnitur	Crystallized ginger on pick + lemon wheel

Wirkprinzip

Gingerols and shogaols in real ginger directly stimulate digestive motility and reduce intestinal inflammation through COX-2 inhibition — the same pathway targeted by ibuprofen, but without GI damage. Apple juice provides pectin, a prebiotic fiber that selectively feeds Lactobacillus and Bifidobacterium strains. Angostura bitters' bitter compounds stimulate gastric acid and bile production, improving breakdown and absorption of the very nutrients the recovering brain needs.

Hinweis für die Bar

This is the advanced ginger shot for people who want the gut support without the full garden. It's sharp, spicy, and self-evidently medicinal. Own it.

The gut lining after years of heavy use looks like a clear-cut forest. Gingerols are the ground cover that comes back first. Pectin is the reforestation project.

21. The Downshift

Decelerate. Not Crash. There's a Difference.

Cortisol high · Post-stim state · Stimulant recovery | Adrenal recovery · Cortisol clearance · Dopamine rebound management

Glas	Highball
Eis	Full ice
Zutaten	• 60 ml cold chamomile or lavender tea • 30 ml coconut water • 22 ml fresh lemon • 15 ml honey • Splash of soda water • Fresh rosemary sprig
Methode	Lightly bruise rosemary. Build over ice: tea, coconut water, lemon, honey. Splash soda. Rosemary garnish.
Garnitur	Rosemary sprig + lemon twist

Wirkprinzip

Coconut water is the best natural electrolyte replacement available at a bar — sodium, potassium, and magnesium in bioavailable ratios. Electrolyte depletion is universal after high-cortisol periods and is one of the primary drivers of the post-stimulant crash. Rosemary contains rosmarinic acid (GABA-adjacent) and carnosic acid, a potent neuroprotective antioxidant that specifically protects dopamine neurons from the oxidative stress of the rebound period.

Hinweis für die Bar

The rosemary is structural here, not just visual. Bruise the sprig so the oils release into the drink. The rosemary aroma also activates the olfactory-memory pathway — grounding and orienting.

The stimulant crash is not about the substance leaving. It's about the oxidative damage to dopamine neurons in its wake. Carnosic acid in the rosemary is there specifically for that.

22. The Civilian

Looks Like a Drink. Is a Drink. That's All Anyone Needs to Know.

Social environment navigation · Sober social pressure management | Oxytocin support · Social comfort · Phenylethylamine (social bonding)

Glas	Rocks or coupe — your call
Eis	Your preference
Zutaten	• 60 ml cranberry juice • 30 ml orange juice • 22 ml lime juice • 15 ml simple syrup • Top with soda water • Orange bitters 2 dashes
Methode	Build over ice or shake and strain. Either works. Serve how you like it.
Garnitur	Orange wheel or nothing — fully optional

Wirkprinzip

The Civilian is designed to look exactly like a cocktail in any social setting. The cranberry-orange-lime combination is indistinguishable from a cosmopolitan-adjacent drink. The psychological support for sober social navigation comes from the confidence of holding something that requires no explanation. Orange bitters' gentle bittering element also stimulates the bitter taste receptors that activate parasympathetic (calm) nervous system tone, reducing social anxiety.

Hinweis für die Bar

Serve this like you'd serve any drink. No commentary, no health explanation. The guest ordered a Civilian. You made them a Civilian. That's the transaction.

The most powerful thing about the Civilian is the conversation it doesn't require. Sometimes the protocol is social camouflage. The nervous system recovers in peace.

Supplement Continuation

Alexa · Siri · The Protocol

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

Hinzugefügte Rezeptseiten

Pass 11 · DE

Companion booklet for the next three recipe builds.

19. The Patch

The Gut-Brain Patch. Applied Orally.

Post-substance gut damage · MTHFR variant · Malabsorption | Intestinal integrity · Nutrient absorption · Inflammation load

Glas	Rocks
Eis	Full ice
Zutaten	• 60 ml fresh ginger juice or strong ginger syrup • 30 ml lemon juice • 30 ml apple juice • 15 ml honey • 3 dashes Angostura bitters • Top with soda water
Methode	Build over ice. Ginger, lemon, apple, honey, bitters. Top soda. Serve immediately.
Garnitur	Crystallized ginger on pick + lemon wheel

Wirkprinzip

Gingerols and shogaols in real ginger directly stimulate digestive motility and reduce intestinal inflammation through COX-2 inhibition — the same pathway targeted by ibuprofen, but without GI damage. Apple juice provides pectin, a prebiotic fiber that selectively feeds Lactobacillus and Bifidobacterium strains. Angostura bitters' bitter compounds stimulate gastric acid and bile production, improving breakdown and absorption of the very nutrients the recovering brain needs.

Hinweis für die Bar

This is the advanced ginger shot for people who want the gut support without the full garden. It's sharp, spicy, and self-evidently medicinal. Own it.

The gut lining after years of heavy use looks like a clear-cut forest. Gingerols are the ground cover that comes back first. Pectin is the reforestation project.

21. The Downshift

Decelerate. Not Crash. There's a Difference.

Cortisol high · Post-stim state · Stimulant recovery | Adrenal recovery · Cortisol clearance · Dopamine rebound management

Glas	Highball
Eis	Full ice
Zutaten	• 60 ml cold chamomile or lavender tea • 30 ml coconut water • 22 ml fresh lemon • 15 ml honey • Splash of soda water • Fresh rosemary sprig
Methode	Lightly bruise rosemary. Build over ice: tea, coconut water, lemon, honey. Splash soda. Rosemary garnish.
Garnitur	Rosemary sprig + lemon twist

Wirkprinzip

Coconut water is the best natural electrolyte replacement available at a bar — sodium, potassium, and magnesium in bioavailable ratios. Electrolyte depletion is universal after high-cortisol periods and is one of the primary drivers of the post-stimulant crash. Rosemary contains rosmarinic acid (GABA-adjacent) and carnosic acid, a potent neuroprotective antioxidant that specifically protects dopamine neurons from the oxidative stress of the rebound period.

Hinweis für die Bar

The rosemary is structural here, not just visual. Bruise the sprig so the oils release into the drink. The rosemary aroma also activates the olfactory-memory pathway — grounding and orienting.

The stimulant crash is not about the substance leaving. It's about the oxidative damage to dopamine neurons in its wake. Carnosic acid in the rosemary is there specifically for that.

22. The Civilian

Looks Like a Drink. Is a Drink. That's All Anyone Needs to Know.

Social environment navigation · Sober social pressure management | Oxytocin support · Social comfort · Phenylethylamine (social bonding)

Glas	Rocks or coupe — your call
Eis	Your preference
Zutaten	• 60 ml cranberry juice • 30 ml orange juice • 22 ml lime juice • 15 ml simple syrup • Top with soda water • Orange bitters 2 dashes
Methode	Build over ice or shake and strain. Either works. Serve how you like it.
Garnitur	Orange wheel or nothing — fully optional

Wirkprinzip

The Civilian is designed to look exactly like a cocktail in any social setting. The cranberry-orange-lime combination is indistinguishable from a cosmopolitan-adjacent drink. The psychological support for sober social navigation comes from the confidence of holding something that requires no explanation. Orange bitters' gentle bittering element also stimulates the bitter taste receptors that activate parasympathetic (calm) nervous system tone, reducing social anxiety.

Hinweis für die Bar

Serve this like you'd serve any drink. No commentary, no health explanation. The guest ordered a Civilian. You made them a Civilian. That's the transaction.

The most powerful thing about the Civilian is the conversation it doesn't require. Sometimes the protocol is social camouflage. The nervous system recovers in peace.

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

Hinzugefügte Rezeptseiten

Pass 12 · DE

Begleitheft für die nächsten drei Rezeptseiten.

Alexa

Klares Signal. Kein Rauschen.

PROFIL Social anxiety · Serotonin transport variant · SLC6A4 ZIELE Serotonin availability · Social ease · Stress-reactivity under social load

GLAS: Highball EIS: Full ice

ZUTATEN:

- 60 mL blue butterfly pea tea (or substitute with blueberry juice)
- 30 mL lemon juice
- 15 mL honey syrup
- 2 dashes lavender bitters (or Peychaud’s)
- Top with tonic water

ZUBEREITUNG: Build over ice. Tea (it turns purple with lemon), honey, bitters. Top tonic. Watch the color shift.

GARNITUR: Lemon wheel + edible flower if available

Wirkprinzip

Blue butterfly pea tea (or blueberry juice) provides anthocyanins that cross the blood-brain barrier and activate the BDNF pathway — brain-derived neurotrophic factor, the compound that supports neuroplasticity and the formation of new behavioral patterns. The color shift from blue to purple when lemon juice is added is a pH reaction — visually interesting, conversation-generating, and entirely appropriate for the social anxiety profile that needs an ice-breaker built into the drink itself.

Hinweis für die Bar

If the bar has butterfly pea tea (many craft bars do), the color shift is genuinely magical and a guaranteed conversation piece. If not, blueberry juice works and is equally functional.

* BDNF is how the brain builds new roads. Anthocyanins are the road-building crews. The person ordered Alexa because they want the new roads. Give them the ingredients.*

Siri

Die zweite Stimme. Die mit der Abkürzung.

PROFIL Oxytocin support · Post-isolation social re-entry ZIELE Social bonding · Oxytocin pathway · Post-withdrawal isolation

GLAS: Coupe EIS: Up — chilled coupe

ZUTATEN:

- 60 mL fresh watermelon juice (or pomegranate if out of season)
- 22 mL lime juice
- 15 mL honey
- 2 dashes Peychaud’s bitters
- Splash of grapefruit juice
- Shake hard

ZUBEREITUNG: Shake all with ice. Double strain into chilled coupe. Serve up.

GARNITUR: Dehydrated lime wheel + expressed grapefruit peel

Wirkprinzip

Watermelon contains L-citrulline, an amino acid that converts to L-arginine in the kidney, which then supports nitric oxide production — a signaling molecule that facilitates social bonding pathways and oxytocin release. Pomegranate (off-season substitute) provides punicalagins which have documented effects on cortisol reduction in social stressor studies. The elegant coupe presentation supports the social function of the drink: this is for the person re-entering the social world after isolation.

Hinweis für die Bar

This is the most beautiful drink on the list. The deep pink-red color in a chilled coupe. Serve it with the confidence of a cocktail you're proud of. Because you are.

* The Isolation Algorithm (Protocol 16, Protocol 25) is about rebuilding the social neural pathways that went dark. L-citrulline is a tiny biological nudge in that same direction. The beautiful glass is the rest of the protocol.*

The Protocol

Der Hausdrink. Das ganze System. Ein Glas.

PROFIL Comprehensive · Daily maintenance · All profiles ZIELE Full-spectrum support · MTHFR + COMT + Gut + Sleep + Social

GLAS: Your best glass EIS: Your preference

ZUTATEN:

- 60 mL pomegranate juice
- 30 mL green tea (cold brew)
- 22 mL lemon juice
- 15 mL honey
- 2 dashes Angostura bitters
- Splash ginger beer
- Top with soda water

ZUBEREITUNG: Build over ice. Pomegranate, tea, lemon, honey, bitters. Ginger beer splash. Top soda. Stir once. Garnish with everything you have.

GARNITUR: Lemon wheel + mint sprig + pomegranate seeds if available

Wirkprinzip

The Protocol contains the broadest functional spectrum of any drink in this guide. Pomegranate delivers folate (methylation), resveratrol (COMT modulation), and punicalagins (cortisol reduction). Green tea delivers L-theanine (alpha-wave calm), EGCG (neuroprotective antioxidant), and catechins (gut microbiome support). Lemon delivers Vitamin C (dopamine synthesis cofactor). Honey delivers prebiotic oligosaccharides and quercetin. Bitters deliver gentian (adrenal modulation). Ginger beer delivers gingerols (gut integrity and anti-inflammation). This is the Recovery Kernel in beverage form.

Hinweis für die Bar

This is the house recommendation when someone doesn't know what they want and isn't looking for an explanation. 'We have something that covers everything — it's called The Protocol.' Then make it like you mean it.

* Every protocol in the main book has a biochemical target. This drink hits more of them than any other combination available at a standard bar. It's the daily maintenance stack. It's good. Order it twice.*